

Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників, спрямований на гармонізацію їх психологічного здоров'я

Павлик Н.^{a1}

^a Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, Україна
Анотація

У статті розглянуто проблему психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників у сучасних умовах суспільних трансформацій та воєнних викликів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психогенних впливів екологічних, політичних, економічних і моральних криз на психічний стан педагогів, що призводить до хронічної психологічної напруги, емоційного виснаження та зниження рівня психологічного здоров'я. У зв'язку з цим постає необхідність створення цілісної системи психологічної підтримки педагогічних працівників, спрямованої на збереження їхнього психологічного благополуччя та професійної ефективності. У дослідженні представлено модель психологічного супроводу професійної діяльності педагогів, орієнтовану на гармонізацію психологічного здоров'я особистості. Визначено основні напрями, методи, етапи та форми психологічного супроводу, що забезпечують підтримку педагогів у складних соціальних умовах. Обґрунтовано значення психологічної діагностики, психологічної просвіти, тренінгових програм та індивідуального консультування як інструментів підтримки психологічної стійкості педагогів. Показано, що ефективність психологічного супроводу залежить від комплексного поєднання групових та індивідуальних форм роботи, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів, професійної рефлексії та духовно-психологічного самовідновлення. Представлена система психологічної підтримки ґрунтується на результатах попередніх наукових досліджень і водночас містить інноваційні компоненти, що сприяють зміцненню психологічного здоров'я педагогічних працівників у складних соціальних умовах.

Ключові слова: педагогічні працівники; психологічний супровід; психологічне здоров'я; емоційне вигорання; психологічна підтримка.

Psychological Support of the Professional Activities of Pedagogical Workers, Aimed at Harmonizing Their Psychological Health

Pavlyk N.^{a1}

^a Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical and Adult Education of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine

Article type: Theoretical and methodological article

Abstract

The article examines the problem of psychological support for the professional activity of pedagogical workers in the context of contemporary social transformations and wartime challenges. The relevance of the study is determined by the increasing psychogenic impact of ecological, political, economic, and moral crises on teachers, which leads to chronic psychological stress, emotional exhaustion, and deterioration of psychological health. In this context, the development of an effective system of psychological support for pedagogical workers becomes particularly important for maintaining their psychological well-being and professional functioning. The study presents a model of psychological support for pedagogical and professional activity aimed at harmonizing the psychological health of teachers. The main directions, methods, stages, and forms of psychological support are identified and characterized. Special attention is given to psychological diagnostics, psychological education, training programs, and individual counseling as key instruments for strengthening the psychological resilience of teachers. The study demonstrates that the effectiveness of psychological support depends on the integration of group and individual forms of work aimed at developing personal resources, professional reflection, and spiritual and psychological recovery. The proposed system of psychological support is based on the achievements of previous scientific research and simultaneously includes innovative components that contribute to improving the psychological well-being and professional sustainability of pedagogical workers.

Keywords: pedagogical workers; psychological support; psychological health; emotional burnout; psychological assistance.

¹ Corresponding author

E-mail address: kirilitsa077@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5828-606X>

<https://doi.org/10.37203/kibit.2026.54.12>

Received: 05.12.2025

Revised: 20.12.2025

Accepted: 23.12.2025

How to cite this article: Pavlyk, N. (2026). Psychological support of the professional activities of pedagogical workers aimed at harmonizing their psychological health. *Herald of Kyiv Institute of Business and Technology*, 54(1), 106-124. <https://doi.org/10.37203/kibit.2026.54.12>

© 2026 The Author(s). This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Вступ

Сучасне суспільство зазнає негативного впливу через економічний та політичний переустрій світу. Війна в Україні спричинила суттєвий стресовий вплив на психологічне здоров'я громадян країни, що призвело до розвитку депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу й інших психоемоційних порушень (Lukianchuk, 2025). Пристосування людини до психогенних умов екологічної, демографічної та моральної криз суспільства руйнує психологічне здоров'я особистості, що негативно позначається на самопочутті людини та її міжособистісних стосунках. Егоцентризм, емоційна неврівноваженість, втрата самовладання, агресія – прояви дисгармонії психологічного здоров'я.

Педагоги в умовах війни стикаються з матеріальною нестабільністю і величезною кількістю психотравм (Bocheluk, 2022). Хронічний стрес, зумовлений загрозою для життя, руйнування звичного середовища, вимушена міграція, необхідність інтеграції у нові спільноти викликають додаткову хронічну напругу (Kostruba, 2024). Дисгармонія внутрішнього світу людини негативно позначається на діяльності гуманітаріїв, зокрема вчителів. Сучасну систему освіти охопили духовний вакуум, світоглядна невизначеність. Через тотальне загострення конкуренції на ринку праці багато педагогів змушені змінювати свою кваліфікацію, оскільки не витримують економічного і психологічного тиску. Тому S. Maksymenko & O. Grishko (2024) зазначають: синдром «емоційного вигорання» педагога є феноменом особистісної деформації, що визначає комплекс негативних переживань, пов'язаних із тривалими емоційно ускладненими або напруженими міжособистісними стосунками. Почасті психологічній адаптації педагогічних працівників сприяє спілкування у референтних групах, але для комплексного психологічного відновлення за війни вчителям потрібна кваліфікована допомога психологів.

Тож в умовах кризи постає потреба у створенні системи ефективної психологічної підтримки та реабілітації педагогів, охоплюючи професійну допомогу і самопомогу, що сприятиме збереженню психічного і психологічного здоров'я українців у воєнний та післявоєнний періоди (Lukianchuk, 2025). Метою впровадження психологічного супроводу, спрямованого на гармонізацію психологічного здоров'я педагогічних працівників, є допомога вчителям у вирішенні проблем повсякденного життя, налагодженні взаємин і адаптації до вимог сьогодення.

Поняття психологічного супроводу в науково-психологічній термінології розглядається у контексті педагогічної психології, інклюзивної освіти, конфліктології, коли йдеться про супроводження і підтримку осіб, які мають певні проблеми (фінансові труднощі, соматичні хвороби, перебування за ґратами; є біженцями, дисидентами, жертвами насилля, силоміць переміщеними особами, чії права були порушені; тими, хто намагається мирно жити на територіях, де відбуваються військові дії (Kovalenko et al., 2020). Психологічний супровід у сучасних дослідженнях – система психологічно-професійної діяльності, спрямована на усвідомлення і удосконалення умов розвитку особистості у певному напрямі та мультидисциплінарний метод, який базується на діяльності різних спеціалістів задля розвитку особистості (Mushkevych, 2020). З-поміж вітчизняних дослідників, які вивчали проблему психологічного супроводу в закладах освіти, варто виокремити праці Т. Afanasyeva & E. Grevtseva (2021), де визначено ефективні форми організації командної роботи в умовах дистанційної взаємодії педагогічних працівників. Серед зарубіжних вчених (Австралія, Канада, Франція, Велика Британія, США), які порушують питання психологічного супроводу, слід згадати James A. Athanasou, Mark Tennant, Shirley Saunders, Peter Russell, Ian R. Cornford, Irene Strydom, Gerard J. Fogarty, Mary Ainley, E. James Kehoe and Michaela Macrae, R. T. Pithers, Kevin F. Collis, Gerard J. Fogarty, Ray W. Cooksey, Iasonas Lamprianou, Ken Pawlak, Hugues Lenoir, William Bergquist та ін. У західних країнах психологічний супровід перетинається з практикою педагогічних форм допомоги: гайденс-службою, каунслер-роботою (Kovalenko et al., 2020). Важливо виокремити сутність діяльності спеціалістів, які працюють у системі

психологічного супроводу: надання допомоги людині в складній ситуації з метою навчання її самостійності у прийнятті рішень чи подоланні труднощів, самопізнанні й адекватному сприйнятті навколишнього світу. В Україні психосоціальна підтримка – один із головних стратегічних напрямів діяльності Товариства Червоного Хреста, який діє з 2014 р. (Mental health and psychosocial support). Соціальна підтримка охоплює всю допомогу від інших людей. Тому S. Kuzikova et al. (2024) визначають такі категорії соціальної підтримки: емоційна, інформаційна, оціночна та інструментальна. Проте проблема розробки психологічного супроводу професійно-педагогічної діяльності педагогічних працівників задля гармонізації психологічного здоров'я в умовах війни, є новим напрямом і потребує більш детального вивчення.

Психологічний супровід педагогічних працівників – це комплексна діяльність, яка охоплює вчителів, з метою підтримки їхнього психологічного здоров'я та ефективності професійної діяльності; система заходів, спрямована на допомогу в розв'язанні професійних і особистих проблем, підвищення психологічної стійкості, розвитку професійних якостей, що включає консультування, діагностику, тренінги та корекційно-розвиткову роботу. Психологічний супровід педагогічних працівників сприяє професійному зростанню, допомагає долати стрес, розв'язувати конфлікти, гармонізувати взаємодію з учнями та батьками.

D. Shpak (2025) зазначає, що розвиток стійкої здатності до подолання випробувань, спричинених впливом пандемії коронавірусу, війни в Україні, залежить від актуалізації потужного особистісного потенціалу. Особлива роль в процесі адаптації до стресогенних умов належить психологічним ресурсам, які забезпечують можливість відновлення психічного функціонування, емоційних і моральних ресурсів після психотравматичних подій воєнного часу. Актуалізація психологічних ресурсів дає можливість зберігати самоконтроль поведінки в ситуаціях загрози життю, бо свідоме володіння особистісним потенціалом забезпечує збереження психологічного здоров'я.

За R. Toosi & M. Sajjadi (2025), психологічна підтримка працівників (зокрема педагогів) з боку керівників зумовлює задоволення від роботи і від життя загалом. Тому психологічний супровід професійно-педагогічної діяльності має охоплювати не тільки безпосередньо вчителів, а й керівників і адміністрацію закладів освіти.

Створення засобів психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників зумовлене необхідністю надання їм психологічної допомоги у вирішенні психологічних проблем у процесі адаптації до умов глобальних світових змін. Сьогодні психологічний супровід – одна із форм психологічної реабілітації педагогічних працівників у період війни і повоєнного відновлення. Важливим напрямом оптимізації професійної адаптації педагога є допомога вчителям через організацію психологічної служби закладу освіти.

Мета статті – презентувати систему психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників, спрямованого на гармонізацію їх психологічного здоров'я.

Методи та матеріали

Задля створення системи комплексної психологічної допомоги педагогам під час війни було розроблено систему психологічного супроводу професійно-педагогічної діяльності – насичення педагогічного простору заходами духовно-творчого спрямування. Духовний саморозвиток є умовою для конструктивного особистісно-професійного становлення педагога. Тому психологічний супровід педагогічно-професійної діяльності має спрямовуватися на створення умов духовної самоактуалізації та життєтворчості педагога, сприятиме розвитку адаптивних здібностей шляхом гармонізації психологічного здоров'я.

Методи психологічного супроводу: психологічна діагностика, психологічна просвіта, психологічний тренінг; консультування, включення до навчальних програм і спецкурсів, організація системи психолого-педагогічної діяльності, спрямованої на забезпечення

психологічних умов успішного професійного навчання, комунікації, духовно-особистісного саморозвитку, педагога як суб'єкта життєтворчості.

Мета психологічного супроводу – створення психологічних умов, що сприяють гармонізації психологічного здоров'я педагога, оптимізації його духовно-особистісного і професійного розвитку. Для реалізації мети слід виконати такі завдання: організація психологічної просвіти педагогічних працівників; створення умов для духовно-психологічного оздоровлення (актуалізація духовного потенціалу особистості, розширення моральної самосвідомості, розвиток гармонійних якостей); підтримка вчителів у вирішенні життєвих психологічних проблем у процесі адаптації до нових умов життя.

Конкретизованим змістовим наповненням завдань гармонізації психологічного здоров'я педагогічних працівників є психодіагностика наявного психологічного стану і психологічних проблем педагога; соціально-психологічна адаптація до умов війни та післявоєнного життя; зняття емоційної напруги, профілактика і подолання емоційного вигорання; актуалізація психологічних ресурсів; розвиток саморегуляції, навичок самовідновлення від стресу; формування позитивного мислення, саногенних почуттів, морально-комунікативних якостей, сили волі, стресостійкості; розвиток професійних здібностей; психологічна просвіта і духовно-психологічне оздоровлення педагогів; психологічна допомога у подоланні життєвих криз особистості; психологічна підтримка у вирішенні життєвих психологічних проблем; усвідомлення психологічних проблем і реальних життєвих перспектив; допомога у розв'язанні конфліктів; гармонізація стосунків з оточенням, опанування навичками конструктивного спілкування; розвиток духовної та психологічної культури педагога; набуття навичок здійснення морального вибору в проблемних ситуаціях; допомога у духовному і релігійному самовизначенні особистості; формуванні нових ціннісних стимулів та відповідальності за свої думки, почуття і вчинки; корекція негативних наративів та неадаптивних стереотипів, розвиток конструктивних способів сприйняття, переживання і поведінки; знаходження нових сенсів життя і способів творчої самореалізації; сприяння духовно-творчій самоактуалізації особистості.

Структура психологічного супроводу: групові (психодіагностичні, психотренінгові заняття, лекції) та індивідуальні (психолого-консультативних) форми. До групових форм належить духовно-психологічна просвіта. Індивідуальна форма – це індивідуальне психологічне консультування.

Етапи психологічної просвіти:

1. Психодіагностичний етап: вивчення психологічних якостей педагогічних працівників (характер, психологічне здоров'я, соціально-психологічна адаптованість, мотивація до роботи, інтересів, здібностей, психологічні проблеми). Процес психодіагностики проводиться анонімно, сприяє розвитку в педагогів самоусвідомлення і рефлексії. Можуть застосовуватися форми групової психодіагностики й індивідуального психологічного консультування. Конфіденційне надання вчителям інформації щодо результатів психодіагностики допомагає їм краще зрозуміти свої психологічні проблеми та ресурсні можливості. Для здійснення психодіагностики доцільно використовувати такі психодіагностичні методики: «Психологічне здоров'я» (Н. Павлик), «Адаптивність» (А. Маклаков, адапт. І. Приходько, Я. Мацегора, О. Колесниченко, М. Байда), 16-факторний опитувальник Р. Кеттела, шкала тривожності Тейлора тощо.

2. Культурно-освітній етап: підвищення рівня психологічної просвіти педагогічних працівників. Психологічні засоби: семінари, лекції, міні-конференції, тематичні засідання кафедр, круглі столи, майстер-класи, свята, тематичні фестивалі, рольові ігри, диспути, творчі конкурси, перегляд фільмів з обговоренням. Для створення особистісно-розвивального простору в закладі освіти важливо залучити педагогів до участі в масових заходах, які присвячені висвітленню проблем гармонізації психологічного здоров'я, духовного розвитку особистості, формування дбайливого ставлення до власного духовного світу, до внутрішнього

світу інших людей, до природи. Заходи можна проводити в позанавчальний час у великій аудиторії (напр., актовій залі).

3. Гармонійно-поведінковий етап: допомога педагогам у набутті досвіду гармонійної поведінки. Методами реалізації постають індивідуальне психологічне консультування (індивідуальна форма психологічного супроводу) і спецкурс «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» (груповою формою психологічного супроводу), що поєднує лекції та психотренінг.

У системі психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників було визначено 6 основних напрямів: екологічний (психологічно-оздоровчий), соціально-політичний, творчо-діяльнісний, психологічний (психолого-адаптаційний), світоглядно-культуральний та духовний (духовно-розвивальний). Варто навести перелік і зміст масових заходів як форм психологічного супроводу відповідно до визначених напрямів.

Екологічний (психологічно-оздоровчий) напрям

Тематичні художні фотовиставки «Гармонія Всесвіту» пропонується організувати у холах закладів освіти 2-3 рази на рік, презентувати авторські фото або живопис викладачів. Орієнтовна тематика: «Гармонія природи», «Пори року», «Наше місто», «Глобальні світові події», «Гармонія Всесвіту», «Гармонія кохання» тощо. За бажанням авторів можна влаштувати індивідуальні виставки, проводити їх урочисту презентацію. Ці заходи надихають присутніх звертати увагу на красу й гармонію навколишнього світу і спонукають поринути у мистецтво (створювати і надихатись).

Круглий стіл: «Гармонія Духа, людини й природи; сила Життя».

Мета – створити атмосферу загальної єдності Духу, людини і природи, розвитку почуття гармонії, відчуття сили Життя, усвідомлення відповідальності людини за розвиток гармонії Всесвіту, особистого внеску в неї. Організація: визначити серед вчителів модератора і 3-4 спікерів, які мають підготувати доповіді-презентації на 10-12 хвилин та питання для обговорення. На початку зустрічі надається вітальне слово керівникові закладу (директор, завідувач кафедри тощо), а потім спікерам. Після кожної доповіді модератор організовує обговорення представленої доповіді та висновок. В обговореннях можуть брати участь старшокласники та студенти, пропонувати своє бачення екологічного розвитку суспільства. Наприкінці модератор підсумовує результати круглого столу. Можна провести психолого-педагогічні майстер-класи та обговорення на тему: «Чиста екологія – результат дбайливого ставлення до природи».

Соціально-політичний напрям

Диспути, обговорення питань щодо ставлення педагога до світових змін, політичного устрою, соціальних питань доцільно проводити під час педагогічних нарад, засідань кафедр. Можна запросити фахівця із соціально-політичної психології або дати завдання педагогу підготувати інформацію щодо злободенних соціально-політичних питань. Після доповіді модератор (керівник) організовує обговорення питання, уважно слідкує, щоб охочий висловитись член колективу не підпадав під психологічний пресинг інших, адже кожна людина має право на свою думку. Важливо, щоб учасники диспуту не тільки виражали своє обурення щодо сучасних соціально-політичних подій, а й наприкінці обговорення обов'язково зробили правильні висновки, як адекватно сприймати все, що стосується політичного устрою, виробили конструктивні стратегії життя в нових соціально-політичних умовах.

На лекції, семінари з проблем світових змін в умовах війни запрошують психологів та інших соціально-політичних спеціалістів або проводять захід «власним педагогічним ресурсом», які заздалегідь готують міні-лекцію з проблемних питань соціальної адаптації людини до світових змін / до умов війни. Після виступу модератор організовує обговорення питання і підсумовує думки.

Творчо-діяльнісний напрям

«Свято гармонії та емоційного позитиву» – масовий захід для педагогів, презентації музичних, художніх, дизайнерських, флористичних творів, що надихають на позитив. Мета – створити атмосферу краси, гармонії, піднесеного настрою, набути досвід перебування особистості у вищих психічних станах («Пікових переживаннях» і «Переживаннях плато», за висловом А. Маслоу). Свято можна проводити під час пари гуманітарно-естетичного курсу або в позанавчальний час у великій аудиторії (актовій залі, холі): містерія чи концерт на фоні художньої виставки (фото, живопису), варто залучати старшокласників і студентів. Алгоритм підготовки: вчителі розбиваються на підгрупи, готуються до презентації твору (класичного / власного). У день свята по черзі презентують «свій» твір (картину, спів, інструментальну або флористичну композицію). Модератор все коментує (представляє твір, надає слово педагогам, звертає увагу слухачів на важливі моменти та його художню значущість). Це не конкурс, переможців тут немає.

Конкурс педагогічної, гуманітарної, технічної, кулінарної творчості (презентація проєктів або власних творів) полягає у презентації педагогами результатів своєї творчості (інноваційних технічних винаходів, художньо-естетичних творів, улюблених літературних чи власних творів). Мета – заохотити вчителів до творчої діяльності, визнаючи їх творчі здобутки. До свята залучати старшокласників та студентів. Із педагогів обирають журі, яке оцінює творчі інновації та відзначає переможців за такими критеріями:

- моральний аспект творчого продукту: наскільки інновація сприяє конструктивному розвитку особистості або людства, чи не спричинить її нерозумне використання шкоду людям, природі;
- практичний (для технічних винаходів) або естетичний (для гуманітарних творів) ефект творчого продукту: наскільки інновація має сенс, користь, естетичну цінність;
- оригінальність (наскільки творчий продукт є оригінальним і новим).

Участь педагогів у заході вкрай важлива, оскільки, з одного боку, вчитель показує наочний приклад власної творчості, а з другого, – надає студентам зворотній зв'язок щодо їх творчих здобутків.

Базово-психологічний (психолого-адаптаційний) напрям

Тематичні засідання кафедр (педагогічних нарад), лекції, конференції з проблем гармонізації психологічного здоров'я спрямовані на розуміння педагогами актуальності цієї проблеми. Вчитель має усвідомити власну відповідальність не тільки за передачу знань студентам, а й за їх психологічне здоров'я і гармонійність особистісного розвитку. Під час засідання кафедр (педагогічних нарад) доцільно представити міні-лекцію та провести анонімну психодіагностику стану психологічного здоров'я: психолог зачитує питання тесту – педагог заповнює свою анкету – психолог дає ключ до її обробки. Тематика для засідань кафедр: «Гармонізація психологічного здоров'я – нагальна проблема сьогодення», «Результати психодіагностики психологічного здоров'я педагогів», «Психологічне здоров'я педагога».

Організація конференції – масштабніший захід, який потребує 3-4 години. Варто запрошувати психологів, лікарів, соціологів або проводити «власним педагогічним ресурсом», даючи завдання вчителям підготувати міні-лекцію чи доповідь із проблемних питань психологічного здоров'я, долучаючи запрошеного фахівця / практичного психолога (за наявності психологічної служби). Тематика доповідей: «Інтелект, почуття, воля – інструменти психологічного здоров'я», «Психічне і психологічне здоров'я», «Егоцентризм – основа розвитку дисгармоній психологічного здоров'я», «Шляхи гармонізації психологічного здоров'я особистості». Після доповіді модератор організовує обговорення питання і підбиває підсумки.

Засідання кафедр можна проводити в інтерактивному режимі (за бажанням педагогів), застосовуючи психологічні ігри та вправи, що сприяють гармонізації психологічного здоров'я людини.

Практичні семінари та майстер-класи «Психологічна самопомога в стресових ситуаціях», для проведення котрих варто запрошувати психологів, лікарів та інших спеціалістів, організовувати в позанавчальний час у невеликих групах (10-15 осіб). Тематика: «Методи психологічної самопомоги в ситуаціях стресу», «Профілактика емоційного вигорання під час війни», «Розвиток емоційної резильєнтності вчителя», «Розвиток рефлексії та позитивного мислення», «Комунікативна компетентність вчителя».

Світоглядно-культуральний напрям

«Свято моральності як головної чесноти в українській культурі» (презентація моральних чеснот і форм їх демонстрації у творах мистецтва) – масовий захід для педагогів, залучаючи учнів старших класів та студентів, презентація різноманітних моральних чеснот і недоліків. Мета – усвідомити важливість моральних чеснот, поведінкових форм їх прояву в житті, набуття навичок саморефлексії та корекції власних вад шляхом перетворення їх на чесноти. Алгоритм підготовки: педагоги розбиваються на підгрупи (можна доповнювати старшокласниками, студентами), учасники заздалегідь готуються до презентації певної моральної чесноти, по черзі презентують свої «морально-творчі здобутки». Презентація може проходити за допомогою наочних засобів (стендів, плакатів), підготовлених рольових інсценувань, імпровізацій тощо.

Моральні чесноти: доброзичливість, совісність, відповідальність, милосердя, доброта, чесність, смиренність, здатність прощати.

Алгоритм презентації: назва – визначення моральної чесноти; її сутність (у чому вона полягає), яким порокам протистоїть (протилежністю яких вад є моральна якість), форми її реалізації у житті (через які вчинки актуалізується чеснота), навести приклади, коли доводилось спостерігати моральну якість, і приклади творів української культури, які її демонструють. Потім члени підгруп невербально демонструють моральну чесноту, а інші учасники мають її вгадати. Протягом «Свята моральності» доречно провести дискусії на теми: «Прийняття, прощення, любов – основа гармонійного ставлення до людей», «Моральне ставлення особистості – основа її гармонійних стосунків»; обговорити такі питання (розгляд моральних колізій), стимулюючи розвиток духовно-моральної самосвідомості, надаючи вчителю досвід відповідей учням на гострі світоглядні запитання: Чи виправдовує себе неправда в благо? Чи варто йти проти власної совісті заради досягнення мети? Чим загрожує рання втрата цнотливості?

Фестиваль міжкультурної співпраці – усвідомлення сенсу міжкультурної співпраці, специфіки національних традицій різних культур. Алгоритм підготовки: за тиждень до заходу педагоги розбиваються на підгрупи (можна доповнювати учнями та студентами), отримують завдання ознайомитися з національними особливостями певної культури (африканська, японська, українська, грузинська, італійська, французька, німецька, китайська, латиноамериканська) та підготувати доповідь-презентацію (до 10 хв.) щодо проявів національної культури й можливостей міжкультурної співпраці. У день фестивалю підгрупи презентують свої «творчі здобутки».

Презентація може проходити за допомогою наочних засобів (стендів, плакатів), підготовлених рольових інсценувань тощо. Алгоритм презентації: назва національної культури; час її виникнення; основна спрямованість (принципи й цінності, форми прояву); приклади, коли доводилось спостерігати поведінку представників зазначеної культури у житті; приклади розвитку міжкультурної співпраці. Модератор фестивалю все коментує (оголошує національну культуру, надає слово спікерам, звертає увагу слухачів на важливі

моменти презентації), підсумовує основні принципи міжкультурної співпраці наприкінці фестивалю.

Духовний (духовно-розвивальний) напрям

«Свято духовної єдності» (презентація позитивних меседжів єдності, толерантності, прийняття) – масовий захід для педагогів, що полягає в організації презентацій музичних, літературних творів, які доносять меседжі єдності, толерантності, доброти, прийняття. Мета – створити атмосферу духовної єдності, толерантності, доброти, прийняття, що зумовлює набуття досвіду перебування особистості у вищих духовних станах. Свято можна проводити під час пари гуманітарно-естетичного курсу або в позанавчальний час у великій аудиторії (актовій залі, холі): концерт на фоні художньої виставки (фото, живопису). Алгоритм підготовки: вчителі розбиваються на підгрупи, готуються до презентації певного меседжу (класичного чи власного) із домінантою ідеєю єдності, толерантності, прийняття, доброти. У день свята підгрупи по черзі презентують «свій» меседж (слоган, пісню, літературну композицію тощо).

Позитивні меседжі: «Найкращі ліки для людини – любов та турбота»; «Золоте правило життя: не хвилюйся через те, що ти не здатний змінити, прийми ситуацію такою, якою вона є: адже ми не намагаємося змінити погоду, а лише одягаємося відповідно до погоди»; ««Побачу – повірю» – сказала людина. «Повіриш – побачиш» – відповів Бог»; «Ми ніколи не отримаємо те, що хочемо, доки не будемо вдячні за те, що маємо. Дякуйте Богові за те, що у вас є, і Він дасть вам те, чого вам не вистачає»; «Бог дав тобі обличчя, але тобі обирати його вираз»; «Дружба подібна до книги: спалити її можна за секунди, але написати її займе роки»; «Не обов'язково робити великі речі, можна робити і маленькі, але з великою любов'ю»; «Чим мудріша людина, тим менше вона страждає від самотності»; «Птах, який сидить на дереві, не боїться, що гілка зламається, бо він довіряє не гілці, а власним крилам. Вір у себе!». Модератор свята все коментує (оголошує меседж, надає слово педагогам, звертає увагу слухачів на важливі моменти та психологічну значущість меседжу), підсумовує принципи та ідеї представлених меседжів наприкінці свята.

Фестиваль духовно-релігійної мудрості (презентація та аналіз духовних творів, перегляд фільмів духовного змісту з їх обговоренням) – ефективний вид духовно-психологічної просвіти. Сучасна світська освіта майже не приділяє уваги формуванню духовно-релігійного світогляду особистості. Але ситуація полірелігійності, що склалася у світі, вимагає від людини певного духовно-релігійного самовизначення. Тому в межах духовно-психологічної просвіти доречний фестиваль презентацій духовно-релігійної мудрості, спрямований на розвиток духовно-релігійної обізнаності. Мета – усвідомити духовний зміст релігійної мудрості, ознайомити з особливостями духовно-релігійних традицій різних культур. Презентація може проходити за допомогою наочних засобів (стендів, плакатів), підготовлених рольових інсценувань, імпровізацій тощо. Участь педагогів та учнів у зазначеному фестивалі духовно-релігійної мудрості надає їм знань і досвіду для здійснення власного духовно-релігійного самовизначення. Алгоритм підготовки: педагоги розбиваються на підгрупи (можна доповнювати підгрупи учнями, студентами), отримують завдання ознайомитися зі світовим духовним твором і підготувати невелику (до 10 хв.) доповідь-презентацію щодо духовно-релігійної мудрості, яка найбільш вразила (визначити основні духовні цінності, смисли твору). Духовно-релігійні твори: «Притчі Соломона», «Екклезіаст» (Старий Завіт), Евангельські притчі, Нагорна проповідь Христа (Новий Завіт), «Життя святих», суфітська мудрість, байки Езопа, «Притчі».

У день фестивалю підгрупи по черзі презентують «творчі здобутки». Алгоритм презентації: назва духовно-релігійного твору; коли і в якій культурі був написаний; духовно-філософська сутність (у чому полягає, на досягнення яких благ спрямована, які принципи й цінності пропагує, висновки автора); приклади, коли доводилось спостерігати прояви зазначеної мудрості у житті; які висновки ви зробили для себе; приклади релігійних настанов,

які регулюють життя і поведінку людей відповідно до цієї мудрості. Модератор фестивалю все коментує (оголошує твір, надає слово спікерам, звертає увагу слухачів на важливі моменти презентації), підсумовує духовно-моральні принципи та пов'язані з ними психологічні закономірності. Перегляд художніх фільмів духовно-морального змісту можна організувати у закладі освіти або дати вчителям завдання заздалегідь переглянути певний фільм (напр., «Іншого шляху немає», «Притчі» реж. В. Любецького). Питання для обговорення (розгляд моральних колізій), що стимулює розвиток духовно-моральної самосвідомості особистості: Чи виправдовує себе неправда на благо? Чи варто йти проти власної совісті заради досягнення мети?

Гармонійно-поведінковий етап психологічної просвіти педагогів полягає у проведенні психотренінгів, рольових ігор з їх обговоренням, комплексної практичної «Програми гармонізації психологічного здоров'я» (Pavlyk, 2023). Мета рольових ігор – корекція власної поведінки (аналіз та зміни) і набуття навичок довільної саморегуляції на основі програвання своїх стереотипів, групового обговорення, тобто самоусвідомлення. Спочатку за бажанням обираються декілька осіб на ролі, а інші учасники – глядачі, які після закінчення гри беруть участь в обговоренні ситуації, що розігрувалася.

Приклади рольових ігор:

Рольова гра 1. *«Дві дороги... Обирай!»* Інструкція: «Усі розуміють важливість такої якості, як прийняття іншої людини. Зараз ми програємо сценку: «Хлопець, дівчина й безхатько». Виберемо 3-х осіб і розіграємо ситуацію: хлопець із дівчиною, гуляючи парком, побачили безхатька, який впав і зламав ногу. Дівчина щиро перейнялася співчуттям до постраждалого і хоче йому допомогти, а хлопець ставиться до безхатька із бридливистю, намагається відвести дівчину подалі. Після закінчення гри ми будемо обговорювати те, що ви відчули та зрозуміли». На обговорення ведучий ставить такі питання: 1. Яке ставлення до людини було продемонстровано? 2. Які цікаві способи поведінки використали учасники під час гри? 3. Як мали поводитися учасники, якщо не вдалося залагодити конфлікт? Усі присутні можуть давати поради в процесі обговорення. Наприкінці можна ще раз програти ситуацію з урахуванням порад.

Рольова гра 2. *«Аеропорт»*. Інструкція: «У житті ми часто мислимо, спираючись на наші уявлення, а не на реальні події. Як людина ставиться до інших ми побачимо з поведінки героїв гри». Оберемо «начальника відділу» та «його підлеглу». Охочі зіграти ролі отримують картки з умовами для кожного (інструкції друкуються на окремих картках, виконавець знайомиться тільки зі своєю картою). Умови для «начальника»: «Ви – начальник відділу. Співробітниця А. не здала важливий для Вас звіт. Вам передали, що вона телефонувала і сказала, що через хворобу довго не з'явиться на роботі. Ви кілька разів дзвонили їй додому, до телефону ніхто не підходив. Тепер Ви змушені летіти у відрядження без потрібного звіту. Ви дуже хвилюєтеся. В аеропорту Ви раптом бачите Вашу «хвору» з речами, яка очікує біля пункту реєстрації». Умови для «підлеглої»: «Ви – співробітниця економічного відділу. Під час підготовки важливого звіту занедужала Ваша сестра. Ви взяли лікарняний, доглядаєте за родичкою та мешкаєте в неї. Ваш знайомий летить у відрядження в місто, де купить ліки для Вашої сестри. Ви поспішаєте в аеропорт, щоб зустріти його. Ви трохи спізнилися, табло вже не горить. Ви не знаєте, що робити. Раптом Вас окликає Ваш начальник». Далі пропонується розіграти сцену випадкової зустрічі в аеропорту начальника й підлеглої. Інші учасники групи уважно спостерігають за поведінкою кожного з учасників. Зазвичай «начальник» категорично настроєний звільнити «підлеглу». Після закінчення гри ведучий робить перестановки: «підлеглій» дякує за гру і просить сісти, «начальникові» пропонує тепер зіграти роль «підлеглої», а на роль «начальника» запрошується нова людина із групи. Гра повторюється. Незабаром колишній «начальник», який відчув себе в ролі підлеглого, усвідомлює свою упередженість. Потім триває обговорення: 1. Наскільки позитивно ставився до партнера кожний із героїв? 2. Які варіанти поведінки можливі в цій ситуації? Ведучий підсумовує: щоб уникати конфліктів, слід добре ставитися до людей, кожному надавати право на пояснення

причин вчинку, давати можливість людині розглядати різноманітні позитивні варіанти інтерпретації певної ситуації.

Рольова гра 3: «*Песиміст, Оптиміст, Блазень*». Мета – формування позитивного мислення. Ведучий розподіляє всіх вчителів на три підгрупи. Інструкція: «Зараз ми оберемо невелику історію із життя чи фільму. Вам треба розіграти цю історію, наповнити її емоційним змістом (відповідними деталями) – песимістичним (1-а підгрупа), оптимістичним (2-а підгрупа) і гумористичним (3-я підгрупа). Час на підготовку для програвання історії – 5-7 хвилин. Після демонстрації трьох варіантів проводиться обговорення: пропонується кожному висловити можливі варіанти розгортання подій, своє ставлення до них, розповісти про враження і свій досвід.

Важливою формою гармонійно-поведінкового етапу психологічного супроводу є впровадження у навчальний процес комплексної розвивально-психологічної програми для педагогів, спрямованої на гармонізацію психологічного здоров'я, що складається із 11 занять по 2 академічні години кожне, має вступну (діагностично-мотиваційну) частину, чотири модулі, що відповідають послідовному розвитку чотирьох компонентів психологічного здоров'я (духовно-сміслового, соціального, психологічного, психосоматичного) і заключну (рефлексивну) частину. «Програму гармонізації психологічного здоров'я особистості» з детальним описом усіх занять представлено у публікаціях (Pavlyk, 2022, 2023).

Зміст занять:

Вступ: Психологічне здоров'я – основа гармонійного самоздійснення особистості.

Заняття 1: Поняття «Психологічне здоров'я». Структура психологічного здоров'я.

Заняття 2: Критерії гармонійності психологічного здоров'я особистості.

Модуль II: Гармонізація духовно-сміслового компоненту психологічного здоров'я.

Заняття 3: Розвиток відповідальності. Моральне самоусвідомлення.

Заняття 4: Творча самореалізація. Актуалізація духовного потенціалу.

Модуль III: Гармонізація соціального компоненту.

Заняття 5: Розвиток моральних ставлень, подолання егоїзму – основа гармонійних взаємостосунків людини.

Заняття 6: Тактовність і здатність тримати психологічні кордони – головні помічники у спілкуванні.

Модуль IV: Гармонізація психічного компоненту.

Заняття 7: Розвиток саногенних почуттів і позитивного мислення.

Заняття 8: Розвиток самоконтролю, сили волі, стресостійкості.

Модуль V: Гармонізація психосоматичного компоненту.

Заняття 9: Конструктивна активність, енергійність, гарний настрій – показники психосоматичного здоров'я.

Заняття 10: Здоровий спосіб життя, корисні звички, помірність у задоволенні потреб – основа психосоматичного здоров'я.

Заняття 11: Рефлексія отриманого досвіду. Уроки мудрості.

Для кожного заняття розроблено презентацію (текстові й ілюстративні матеріали), розміщену в електронній бібліотеці НАПН України.



Рисунок 1. Структура психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників в умовах війни та повоєнного відновлення України.

Джерело: розроблено автором

Результати

Розвивальна програма «Гармонізація психологічного здоров'я» була рекомендована вченою радою Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (протокол № 2 від 28 лютого 2022 р.) і впроваджувалась протягом 2022–2024 рр. у контексті психологічного супроводу в навчально-виховний процес СНВК «Лілея» м. Києва. Метою програми були збереження та гармонізація психологічного здоров'я, допомога педагогам у формуванні позитивного ставлення до світу в умовах війни, рефлексії своїх фізичних і психічних станів, думок, почуттів, здобуття навичок гармонійної поведінки, оволодіння засобами саморегуляції емоцій та поведінки.

У формувальному експерименті взяли участь 19 педагогічних працівників експериментальної групи СНВК «Лілея», котрі систематично щомісяця відвідували групові заняття із психологом протягом двох навчальних років. Контрольна група налічувала 20 педагогічних працівників іншого закладу освіти. Протягом 2022–2024 рр. у межах наукового співробітництва СНВК «Лілея» м. Києва з ПООД імені Івана Зязюна НАПН України відбулась низка цікавих масових заходів (психологічних тренінгів, круглих столів, конференцій, фестивалів) для гармонізації психологічного здоров'я педагогічного персоналу закладу освіти, проведенню яких передувала психодіагностика стану психологічного здоров'я працівників СНВК «Лілея» за методикою «Психологічне здоров'я особистості» (авт. Н. Pavlyk, 2023). Психологічні тенденції, виявлені за результатами психодіагностики, висвітлювались у доповідях на круглих столах і науково-практичних конференціях, проведених на базі СНВК «Лілея» протягом зазначеного періоду.

Приклади масових заходів, проведених у контексті психологічного супроводу педагогічно-професійної діяльності:

20 жовтня 2022 р. – *науково-практична конференція «Психологічне здоров'я педагога як основа психологічної готовності до професійної діяльності»*, під час якої педагогічним працівникам було проілюстровано емпірично доведену психологічну закономірність: чим вище рівень психологічного здоров'я вчителя, тим більше в нього виражена психологічна готовність до педагогічної творчості; чим гірше психологічне здоров'я, тим менше педагог здатний до професійної діяльності. Перебуваючи у гармонійному психологічному стані, вчитель здатний активно працювати, конструктивно спілкуватися з учнями. Але досягти внутрішньої гармонії складно, особливо сьогодні. За війни людині не вистачає спокою, емоційного та фізичного комфорту, впевненості у завтрашньому дні. Тому свідома гармонізація свого психологічного здоров'я – чинник не тільки особистісного, а й професійного розвитку педагога.

18 травня 2023 р. (День вишиванки) – *науково-практична конференція «Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до глобальних світових змін в умовах довготривалого стресу»* за участі наукових співробітників відділу психології праці ПООД імені Івана Зязюна НАПН України, директора, психолога, методистів та викладачів СНВК «Лілея», психологів територіального центру комплектування та соціальної підтримки. Доповіді й дискусії проходили за такими напрямками: освіта в контексті глобальних світових змін; психологічна підтримка педагогів та дітей у воєнний і повоєнний період; психолого-педагогічні інновації у дошкільній та початковій освіті в умовах сучасних викликів; психологічна допомога вимушеним переселенцям; гармонізація психологічного здоров'я педагога за глобальних світових змін; актуалізація психологічного ресурсу, творчого потенціалу вчителя.

Перша частина заходу – доповіді й обговорення. Друга частина – психологічні майстер-класи, спрямовані на психологічну адаптацію педагогів до довготривалого стресу, на рефлексію, поліпшення самопочуття, пошук психологічних ресурсів. Протягом конференції панувала атмосфера невимушеного інтересу, піднесення, щирого прийняття і творчого духовного натхнення.

17 січня 2024 р. – *психологічний тренінг «Підтримка ментального здоров'я в часи війни»* для педагогів СНВК «Лілея». У вступній частині учасників поінформували про ознаки девіацій психологічного здоров'я (порушення сну; уникнення спілкування; агресія; апатія; млявість, смуток, страх; нав'язливі негативні думки; перепади настрою). Педагоги мали можливість конфіденційно оцінити стан свого психічного здоров'я за експрес-опитувальником «Перевірте свій ментальний стан» і отримали практичні рекомендації щодо таких питань: як долати колективну травму, що робити під час панічної атаки, як спілкуватися з людьми у стресовому стані; поради від емоційного вигорання. Потім проведено практичні вправи («Казан здоров'я», «Емоції як повітряні кульки», «Банка життя», «Настрій»), що сприяло атмосфері позитиву, емоційного піднесення, впевненості, єдності.

25 листопада 2024 р. – *круглий стіл «Профілактика емоційного вигорання педагогів в умовах воєнного стану»*. Проблематика доповідей: психологічна підтримка педагогів у воєнний і повоєнний період; актуалізація психологічного ресурсу педагогічних працівників, розвиток позитивного мислення, гармонізація психологічного здоров'я у період підвищеного стресу, шляхи ефективної міжособистісної взаємодії педагога в умовах війни. Потім було проведено низку психомоторних вправ і рольову гру «Аеропорт» з обговоренням. Захід сприяв обміну практичним досвідом, підвищенню обізнаності педагогів щодо профілактики емоційного вигорання.

20 травня 2025 р. – *Фестиваль позитивних меседжів*. Мета заходу – здійснення психологічного супроводу педагогічної діяльності, спрямованого на гармонізацію психологічного стану педагогів, зниження психоемоційного напруження, агресії, розвиток ресурсних станів, позитивного мислення, творчої налаштованості. Уміння керувати власними емоціями та думками є необхідною умовою стійкості педагога в умовах викликів сьогодення, зокрема у воєнний період. Окрему увагу було приділено творчому самовираженню педагогів. Учасники представили власні емоційні меседжі, поетичні твори, притчі, перформанси, імпровізації, що стали проявом людяності, внутрішньої сили та колективної підтримки. Завершив захід артпроект «Квітка мого настрою» – творча ініціатива символізувала внутрішній світ кожного учасника і стала яскравим фіналом. Фестиваль підтвердив: психологічна підтримка в освітньому процесі – важливий ресурс для розвитку педагогічної стійкості, позитивного мікроклімату і командної взаємодії.

Педагогічний склад СНВК «Лілея» позитивно і жваво відгукнувся на усі психологічні заходи, що відбувалися у межах психологічного супроводу. Психологічна атмосфера під час тренінгів, круглих столів, конференцій, фестивалів була дуже позитивною, творчою. Духовно-спрямовані доповіді, обговорення, роздуми, цікаві інтерактивні психологічні вправи, рольові ігри спонукали вчителів до усвідомлення і гармонізації свого психічного стану та взаємин. Досвід переживання духовно-психологічних станів надав педагогічним працівникам життєвих сил, аби, попри війну і довготривалий стрес, гідно давати своїм вихованцям добре, розумне, вічне.

Для оцінки ефективності впровадження системи психологічного супроводу професійно-педагогічної діяльності в навчально-виховний процес закладу освіти до і після формульовального експерименту в експериментальній групі було проведено психодіагностику стану психологічного здоров'я за методикою «Психологічне здоров'я особистості» (авт. N. Pavlyk, 2023). В контрольній групі – два аналогічні психодіагностичні зрізи. Ретестування засвідчило: в експериментальній групі з початку формульовального експерименту статистично значущої різниці досягли майже всі показники психологічного здоров'я. Особливу позитивну динаміку продемонстрували такі якості: «саморефлексія», «корисні звички», «творча реалізованість», «доброзичливість», «стресостійкість», які виявилися найбільш сензитивними щодо розвитку.

Статистична обробка психодіагностичних показників, здійснювалась методом порівняння середніх значень у парних вибірках (Paired-Samples T-Test), що презентовано в

пакеті SPSS. За діагностованими показниками були підраховані середньостатистичне відхилення, різниця середніх значень до і після експерименту, достовірність розходжень. Статистична достовірність змін перевірялась за t-критерієм Стьюдента (Табл. 1).

Достовірне зростання показників позитивних критеріїв психологічного здоров'я (саморефлексії ($p \leq 0,001$), оптимізму ($p \leq 0,05$), відповідальності ($p \leq 0,001$), творчої реалізованості ($p \leq 0,001$), толерантності до фрустрацій ($p \leq 0,05$), гнучкості мислення ($p \leq 0,001$), децентрації ($p \leq 0,05$), доброзичливості ($p \leq 0,001$), стресостійкості ($p \leq 0,001$), гарного настрою ($p \leq 0,05$), корисних звичок ($p \leq 0,001$)) при зниженні середньостатистичних негативних критеріїв (егоцентризму ($p \leq 0,05$), емоційної лабільності ($p \leq 0,001$), агресивності ($p \leq 0,001$), невротичності ($p \leq 0,05$), пасивності ($p \leq 0,001$)) свідчить про процес гармонізації психологічного здоров'я, що відбувається у процесі психологічного супроводу. Проте в контрольній групі значущих змін показників психологічного здоров'я майже не відбулося.

Таблиця 1

Статистика показників психологічного здоров'я в експериментальній та контрольній групах

Показники критеріїв психологічного здоров'я	Експериментальна група (n=19)		Контрольна група (n=20)	
	Різниця середніх значень	Достовірність розходжень (p)	Різниця середніх значень	Достовірність розходжень (p)
Саморефлексія	-1,3 42	0,000	-0,643	0,062
Оптимізм	-1,198	0,002	-0,745	0,012
Відповідальність	-0,753	0,001	-1,242	0,003
Творча реалізованість	-1,522	0,000	0,423	0,029
Толерантність до фрустрацій	-0,431	0,005	-0,383	0,167
Гнучкість мислення	-0,924	0,001	-0,337	0,142
Децентрація	-0,898	0,003	-0,361	0,045
Доброзичливість	-1,454	0,000	-0,356	0,015
Стресостійкість	-1,522	0,000	-0,518	0,008
Гарний настрій	-0,995	0,002	-0,323	0,027
Корисні звички	-0,941	0,000	-0,743	0,055
Егоцентризм	0,953	0,007	0,541	0,012
Емоційна лабільність	1,215	0,000	0,672	0,006
Агресивність	1,047	0,001	0,467	0,128
Невротичність	0,926	0,003	0,252	0,171
Пасивність	1,134	0,000	0,365	0,014

Статистичний аналіз показав, що експериментальне впровадження програми психологічного супроводу дало значущі позитивні результати, які відобразилися у динаміці показників психологічного здоров'я. Сьогодні педагоги СНВК «Лілея» використовують психологічні знання і практики для емоційної стабілізації, самозаспокоєння. Досвід проходження психологічних тренінгів допомагає їм мобілізувати сили для роботи, долати травми війни, самостійно відновлюватись після стресу, працювати з дітьми в укритті під час повітряних тривог, зберігати працездатність, нести емоційний позитив, попри довготривалий стрес. Тож гармонізація психологічного здоров'я у педагогічних працівників у процесі формування експерименту підтвердила доцільність використання представленої у статті програми психологічного супроводу.

Окремі аспекти доцільності застосування на практиці моделі психологічного супроводу, спрямованого на гармонізацію психологічного здоров'я педагога, підтверджено в працях інших дослідників. Низка зарубіжних і вітчизняних авторів різних концепцій акцентують увагу на ідеї розкриття особистісних ресурсів як основної детермінанти психологічної допомоги людині. Так, G. Nakanen et al. (2024) вважають, що особистісні ресурси тісно пов'язані із захопленістю професійною діяльністю, що сприяє зростанню психологічного благополуччя людини. За S. Hobfoll (2011), особистісні ресурси є важливими детермінантами адаптації особистості до освітнього середовища; ресурси – особистісні цінності; основний принцип теорії збереження ресурсів: людина прагне розвивати те, що вона цінує. Високий рівень актуалізації особистісних ресурсів дозволяє людині краще залучатись у процес роботи та навчання у важких стресових обставинах (Hobfoll, 2011). Актуалізація особистісних ресурсів сприяє подоланню стресів (Nelson, Simmons, 2011). Зазначена психотехнологія гармонізації психологічного здоров'я – основа психологічного супроводу педагогічних працівників.

Група українських дослідників, вивчаючи феномен емоційного вигорання спортсменів, зазначають, що виснаження особистісних ресурсів зумовлює емоційне вигорання, посилене низькою самоефективністю і песимістичною оцінкою майбутнього (Porovych et al., 2022). N. Slobodyanyk (2025) розглядає детермінанти розвитку особистісних ресурсів (пізнавально-інтелектуальних та емоційно-вольових якостей), які дають людині здатність долати труднощі, розв'язувати життєві проблеми, тобто психологічний супровід має бути спрямований на актуалізацію особистісних ресурсів. Представлена система психологічного супроводу ґрунтується на цій позиції. M. Savchyn (2012) переконує: педагогам у процесі психологічного супроводу потрібна підтримка у вирішенні питань і прийнятті рішень, що змінюють усталений хід життя. Вирішити проблеми допоможе індивідуальна форма (індивідуальне психологічне консультування) психологічного супроводу педагогів. Натомість S. Mitrofanova (2020) характеризує професійну діяльність педагога як творчий процес і пропонує підпорядковувати психологічний супровід професійно-педагогічної діяльності головній меті – активізації психологічних ресурсів професійної свідомості, що допоможе вчителю в майбутньому переживати професійні кризові періоди. Психологічний супровід педагогічних працівників, розкритий у статті, спирається на детермінуючу функцію психологічних механізмів свідомості й самосвідомості, які визначають духовно-смысловий компонент психологічного здоров'я. Розвиток зазначеного компонента шляхом розширення свідомості та самоусвідомлення забезпечуватиме процес гармонізації ієрархічно нижчих підструктур психологічного здоров'я особистості (соціальної, психічної, психосоматичної). N. Nosraty et al. (2021), досліджуючи вплив соціальних мереж на психічне здоров'я, зазначають: попри те, що соціальні мережі надають людині соціальну підтримку, вони сприяють підвищенню соціальної ізоляції, тривожності, депресії. Тому, спираючись на цей висновок, психологічний супровід має спрямовувати педагогічних працівників не на віртуальне, а реальне спілкування.

Щодо структури психологічного супроводу слід згадати праці K. Babak (2016), який визначає компоненти психологічного супроводу: моніторинг динаміки особистісного і професійного розвитку, що базується на вивченні особливостей особистісного розвитку вчителя та досягнень у професійній діяльності; психологічна просвіта шляхом організації психологічних спецкурсів, семінарів, консультування, сприяючи надбанню педагогами психологічних знань, необхідних для особистісного розвитку та конструктивної професіоналізації; психологічна допомога спрямована на подолання криз особистісного і професійного розвитку, що допомагає особистісному розвитку, оптимізації міжособистісних стосунків і психологічного клімату в педагогічному колективі (Babak, 2016). В основу представленої у статті системи психологічного супроводу професійно-педагогічної діяльності покладено подібну структуру з урахуванням певної специфіки. T. Koren (2021) пропонує модель психологічного супроводу професійного розвитку майбутнього психолога, яка має три

компоненти: систематичне відстеження психологічного статусу особистості; створення соціально-психологічних умов для розвитку «психологічного благополуччя»; створення соціально-психологічних умов для оптимізації психічного стану, роботи і спілкування. Ця модель почасти реалізується в межах запропонованої системи психологічного супроводу педагогічних працівників.

Отже, система психологічного супроводу професійної діяльності педагогічних працівників ґрунтується на досягненнях попередніх досліджень і одночасно містить інноваційні компоненти.

Висновок

Мета психологічного супроводу професійно-педагогічної діяльності – створити психологічні умови, що сприяють гармонізації психологічного здоров'я педагога, оптимізації його духовно-особистісного і професійного розвитку. Методи психологічного супроводу: психологічні діагностика, просвіта і тренінг; консультування, спецкурси, організація системи психолого-педагогічної діяльності для забезпечення психологічних умов духовно-особистісного саморозвитку педагога – суб'єкта життєтворчості.

У системі психологічного супроводу є 3 етапи (психодіагностичний, культурно-освітній, гармонійно-поведінковий) та 6 напрямів (екологічний (психологічно-оздоровчий), соціально-політичний, творчо-діяльнісний, психологічний (психолого-адаптаційний), світоглядно-культуральний та духовний (духовно-розвивальний)). Структура психологічного супроводу: групові (психодіагностичні, психотренінгові заняття, лекції) та індивідуальні (психолого-консультативні) форми. До групових форм належить духовно-психологічна просвіта: психодіагностика стану психологічного здоров'я педагогів, масові заходи, психологічні тренінги, рольові ігри та впровадження розвивального спецкурсу. Індивідуальною формою виступає індивідуальне психологічне консультування педагогічних працівників.

Перспективними напрямками подальших досліджень є впровадження представленої системи психологічного супроводу в різноманітних закладах освіти і визначення особливостей його застосування для різних категорій педагогічних працівників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Афанасьева, Т.О., Гревцева, Е.О. (2021). Організація ефективної командної взаємодії в умовах дистанційної роботи педагогічних працівників. *Відкрите освітнє електронне середовище сучасного університету*, 10, 20–32. <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2021.103>
- Бабак, К.В. (2016). Психологічна служба університетів як засіб психологічної підтримки професійного розвитку студентів. *Психологія: реальність та перспективи*, 7, 17–21.
- Бочелюк, В.Й., Бочелюк, В.І. (2022). *Психологічна допомога внутрішньо переміщеним жінкам*. Запоріжжя. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-12>
- Коваленко, О.Г., Павлик, Н.В., Становських, З.Л., Бастун, М.В. (2020). *Психологічний супровід особистісного розвитку дорослих: подолання професійних криз та характерологічної дисгармонії: навчально-методичний посібник*. Кропивницький.
- Корень, Т. (2021). Модель психологічного супроводу професійного розвитку майбутнього психолога у вищій школі. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. *Психологія*, 2, 26–29. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.2.4>
- Коструба, Н., Коструба, А. (2024). Соціальна підтримка як фактор психічного здоров'я в умовах воєнного часу: комунікація та взаємодія. *Наукові студії соціальної та політичної психології*, 30(1), 39–45. <https://doi.org/10.61727/sssppj/1.2024.39>

- Кузікова, С., Злівков, В., Лукомська, С., Щербак, Т., Котух, О. (2024). *Психологічна підтримка особистості в умовах воєнного часу: посібник*. ПП Лисенко М.М.
- Лук'янчук, Н. (2025). Психологічний супровід особистості під час війни в Україні. *Наукові записки Університету «КРОК»*, 1(77), 513–520.
- Максименко, С.Д., Гришко, О.Д. (2024). *Психічне забезпечення та психічне здоров'я*. Видавництво «Людмила».
- Митрофанова, С.С. (2020). Психологічний супровід формування професійної самосвідомості майбутніх психологів. *Наукові записки НУ «Острозька академія»*. *Психологія*, 10, 79–84. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2020-10-79-84>
- Мушкевич, М.І. (2020). *Психологічний супровід сімей з проблемними дітьми*. [Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія]. Київ.
- Павлик, Н.В. (2022). *Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості»: практичний посібник*. ФОП Паливода А.В.
- Павлик, Н.В. (2023). *Гармонізація психологічного здоров'я вчителя Нової української школи: монографія*. ФОП Паливода А.В.
- Попович, І., Галян, І., Павлюк, М., Кононенко, А., Грись, А., Ткачук, Т. (2022). Емоційний коефіцієнт у структурі психічного вигорання спортсменів. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 337–345.
- Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка. <https://redcross.org.ua/en/mhpss/>
- Савчин, М.В. (2012). Психологічна підтримка розвитку особистості студента з інвалідністю. *Вісник НАДПС України*, 1. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_1_41
- Слободяник, Н.В. (2025). Детермінанти та закономірності розвитку психологічних ресурсів особистості. *Актуальні проблеми психології виховання в умовах війни: збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу*, 265–270.
- Шпак, Д. (2025). Теоретичне обґрунтування програми гармонізації психологічного здоров'я членів протестантських громад в Україні (духовно-ціннісний підхід). *Журнал соціальної та практичної психології*, 5, 125–133. <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-18>
- Nakanen, J., Bakker, A., & Turunen, J. (2024). The relative importance of various job resources for work engagement: A concurrent and follow-up dominance analysis. *BRQ Business Research Quarterly*, 27(3), 227–243. <https://doi.org/10.1177/23409444211012419>
- Hobfoll, S. (2011). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 127–147). Oxford University Press.
- Nelson, D.L., & Simmons, B.L. (2011). Savoring eustress while coping with distress: The holistic model of stress. In *Handbook of occupational health psychology* (pp. 55–74). American Psychological Association.
- Nosraty, N., Sakhaei, S., & Rezaei, R. (2021). The impact of social media on mental health: A critical examination. *Socio-Spatial Studies*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.22034/soc.2021.212042>
- Toosi, R., & Sajjadi, M. (2025). A survey examination of psychological support in the workplace. *Cyberspace Studies*, 202, 1–23. <https://doi.org/10.22059/jcss.2025.396165.1167>

REFERENCES

- Afanasyeva, T.O., & Grevtseva, E.O. (2021). Organization of effective team interaction in conditions of remote work of pedagogical workers. *Open Educational E-Environment of a Modern University*, 10, 20–32. <https://doi.org/10.28925/2414-0325.2021.103>
- Babak, K.V. (2016). Psychological service of universities as a means of psychological support for professional development of students. *Psychology: Reality and Prospects*, 7, 17–21.
- Bocheliuk, V.Y., & Bocheliuk, V.I. (2022). *Psychological assistance to internally displaced women*. Zaporizhzhia. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-3-12>
- Hakanen, J., Bakker, A., & Turunen, J. (2024). The relative importance of various job resources for work engagement: A concurrent and follow-up dominance analysis. *BRQ Business Research Quarterly*, 27(3), 227–243. <https://doi.org/10.1177/23409444211012419>
- Hobfoll, S. (2011). Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience. In *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 127–147). Oxford University Press.
- Kovalenko, O.G., Pavlyk, N.V., Stanovskykh, Z.L., & Bastun, M.V. (2020). *Psychological support for the personal development of adults: Overcoming professional crises and characterological disharmony: Educational and methodological manual*. Kropyvnytskyi.
- Koren, T. (2021). Model of psychological support of the future psychologist professional development in higher school. *Scientific Works of MAUP. Psychology*, 2, 26–29. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.2.4>
- Kostruba, N., & Kostruba, A. (2024). Social support as a factor of mental health in wartime conditions: Communication and interaction. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 30(1), 39–45. <https://doi.org/10.61727/ssppj/1.2024.39>
- Kuzikova, S., Zlivkov, V., Lukomska, S., Shcherbak, T., & Kotukh, O. (2024). *Psychological support of the individual in war conditions: A teaching manual*. PP Lysenko M.M.
- Lukianchuk, N. (2025). Psychological support for the individual during the war in Ukraine. *Scientific Notes of the University "KROK"*, 1(77), 513–520.
- Maksymenko, S.D., & Grishko, O.D. (2024). *Mental support and mental health*. PH "Liudmyla". Mental health and psychosocial support. <https://redcross.org.ua/en/mhpss/>
- Mitrofanova, S.S. (2020). Psychological support for the formation of professional self-awareness of future psychologists. *Scientific Notes of the National University "Ostroh Academy". Psychology*, 10, 79–84. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2020-10-79-84>
- Mushkevych, M.I. (2020). *Psychological support of families with problem children*. [Abstract of the dissertation for the degree of Doctor of Psychological Sciences]. Kyiv.
- Nelson, D.L., & Simmons, B.L. (2011). Savoring eustress while coping with distress: The holistic model of stress. In *Handbook of occupational health psychology* (pp. 55–74). American Psychological Association.
- Nosraty, N., Sakhaei, S., & Rezaei, R. (2021). The impact of social media on mental health: A critical examination. *Socio-Spatial Studies*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.22034/soc.2021.212042>
- Pavlyk, N.V. (2022). *Developmental program for adults: Harmonization of the psychological health of the individual: Practical manual*. FOP Palivoda A.V.
- Pavlyk, N.V. (2023). *Harmonization of the psychological health of a teacher of the New Ukrainian School: Monograph*. FOP Palivoda A.V.

- Popovych, I., Halian, I., Pavliuk, M., Kononenko, A., Hrys, A., & Tkachuk, T. (2022). Emotional quotient in the structure of mental burnout of athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 337–345.
- Savchyn, M.V. (2012). Psychological support for the development of the personality of a student with disabilities. *Bulletin of the NASBGS of Ukraine*, 1.
- Shpak, D. (2025). Theoretical substantiation of the program for harmonizing psychological health for members of Protestant communities in Ukraine (spiritual-value approach). *Journal of Social and Practical Psychology*, 5, 125–133. <https://doi.org/10.32782/psy-2025-5-18>
- Slobodyanyk, N.V. (2025). Determinants and patterns of the development of psychological resources of the personality. *Current Problems of the Psychology of Education in War Conditions*, 265–270.
- Toosi, R., & Sajjadi, M. (2025). A survey examination of psychological support in the workplace. *Cyberspace Studies*, 202, 1–23. <https://doi.org/10.22059/jcss.2025.396165.1167>